

# ★2023年11月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		★11月16日(木)は『ボジョレーヌーボー解禁日』			2023年11月3日(金)	2023年11月4日(土)	
昼食	I補給 - 食塩	<p>ボジョレー・ヌーヴォとは、フランス南部ブルゴーニュ地方のボジョレー地区で、その年に収穫された「ガメイ種」というぶどうから造られる新酒のことです。「ヌーヴォ」は、フランス語で「新しい」という意味です。</p> <p>この解禁日は、ワインの早出し競争が激化して品質が低下することを防ぐために定められ、元々は、ワイン業者がその年のワインの出来映えをチェックするために設けられたもの。そして、この年も無事にブドウが収穫できたことと、美味しいワインができたことを感謝する日でもあります。</p> <p>解禁日は、毎年11月の第3木曜日午前0時と定められています。日本では、日付変更線の関係上、本場フランスよりも約8時間早く楽しむことができます。</p> <p>普通の赤ワインよりも醸造期間が短いため、渋みが少なく爽やかな風味が特徴。フルーティで飲みやすく、口当たりが柔らかいので女性ファンも多いワインです。赤ワインは冷やさずに飲むのが定番ですが、苦味の少ないボジョレーヌーボーは少し冷やした方が美味しくいただけます。</p>			文化の日	魚味噌漬け焼き 酢の物 炒り豆腐 白菜煮浸し さつま芋マーメイド煮	
夕食				237kcal 2.5g	タンドリーチキン こぶき芋 ビーフン炒め キャベツ辛子酢 大根ゆかり和え	287kcal 2.3g	
		2023年11月6日(月)	2023年11月7日(火)	2023年11月8日(水)	2023年11月9日(木)	2023年11月10日(金)	2023年11月11日(土)
昼食	I補給 - 食塩	鮭粕味噌漬け焼き 大根酢の物 焼きそば じゃがバター炒め ピーナッツ和え	鶏肉のマーボー豆腐 炒めなます 青菜のくるみ和え 南瓜きんとん	イカと大根の煮物 キャベツオイスター炒め 里芋ごま和え わかめのサツと煮	チキンカツ かぶの卵とじ ごま醤油和え 塩昆布漬け	魚照り焼き 白菜柚香和え 厚揚げきのこソース 青菜ごま和え 人参とらっきょうの酢の物	牛肉の韓国風煮物 ポテトサラダ 煮浸し 蒸し大豆の塩昆布和え
夕食		五目卵焼き 豆腐のえびあんかけ キャベツ和え物 人参生姜味噌和え	さばの塩焼き セロリきんぴら じゃが芋そぼろあん もやしごま酢和え あんばやし	豚肉のキムチ炒め いりおから かぶの塩昆布和え さつま芋サラダ	魚のコチュジャン煮 じゃが芋のカレー炒め もやしの辛子和え 青菜磯辺和え	豚肉生姜焼き 切り干し胡麻酢 大根のツナ醤油煮 れんこん土佐煮	魚ねぎみそ焼き キャベツの辛子酢 ジャーマンポテト もやしの和え物 大根柚子漬け
		2023年11月13日(月)	2023年11月14日(火)	2023年11月15日(水)	2023年11月16日(木)	2023年11月17日(金)	2023年11月18日(土)
昼食	I補給 - 食塩	鶏ゆずみそ焼き 野菜炒め 厚揚げ味噌煮 人参さっぱり炒め 青菜ごま和え	カレイ煮つけ チャンプルー きゃべつのごま醤油 大根梅肉和え	鶏肉の醤油麹漬け焼き 野菜炒め じゃが芋ミートソース 春雨酢の物 大根一夜漬け	さばのから揚げ 大根炒り煮 じゃが芋のごま和え きのこのワインマリネ	マーボー豆腐 卵とじ 青菜おなか和え 大根ゆかり和え	エビ中華炒め マカロニサラダ 青菜磯辺和え 牛蒡の鉄火味噌
夕食		鮭と秋野菜の揚げ漬け 大根のごま酢和え 白菜のコンソメ煮 こんにゃく味噌煮	大豆のカレー煮 南瓜とさつま芋サラダ 青菜としめじの和え物 人参酢の物	イカと里芋の煮物 厚揚げの香味焼き かぶの甘酢とろろ 南瓜サラダ	鶏肉の赤ワイン煮 大根と柿のサラダ 南瓜小豆煮 きゃべつ昆布茶和え	魚味噌漬け焼き かぶのお浸し もやし炒め ひじき炒り煮 さつま芋ジャム煮	白菜と豚肉の重ね煮 温野菜ごまドレッシング 大根のツナ醤油煮 わかめのサツと煮

11月の  
行事食

予告なく献立内容を変更する場合があります。  
ご了承願います。

この献立表の栄養価はおかずのみで表示  
しております。ごはんのエネルギー量は、  
100g=約160kcalです。

# ★2023年11月ヘルシー献立表★

(有)食のコンサルタントブーケ

		2023年11月20日(月)	2023年11月21日(火)	2023年11月22日(水)	2023年11月23日(木)	2023年11月24日(金)	2023年11月25日(土)
昼食		魚ねぎみそ焼き キャベツ胡麻酢 根菜炒め煮 ミックス豆のサラダ 南瓜黒糖煮	豚丼風煮もの 厚揚げの香味焼き ピーナッツ和え きのこ胡麻生姜	魚の醤油麹漬け焼き 辛子和え 白和え キャベツ煮 金時豆煮豆		魚の塩麹漬け焼き 大根のレモンサラダ 焼きそば キャベツの生姜醤油 人参ごまあえ	鶏肉の生姜焼き 野菜炒め 長ひじき炒り煮 ごぼうサラダ 一夜漬け
	I補助食塩	267kcal 2.4g	285kcal 2.8g	235kcal 2.2g		259kcal 3.0g	262kcal 2.9g
夕食		鶏唐揚げごま風味 白菜とじゃこの卵とし 青菜和え物 大根柚子漬け	鮭きのこあんかけ いとこ煮 酢の物 大豆じゃこ	豆腐の炒め物 <small>キャベツと鶏ささみのゴマドレッシング</small> 人参さっぱり炒め さつま芋レモン煮		酢豚 春雨酢の物 さつま芋切り昆布煮 青菜ごま和え	煮魚 厚揚げ炒め じゃが芋のごま和え 青菜おかか和え
	I補助食塩	281kcal 2.3g	291kcal 2.5g	250kcal 2.2g		324kcal 2.7g	245kcal 2.8g
		2023年11月27日(月)	2023年11月28日(火)	2023年11月29日(水)	2023年11月30日(木)	2023年12月1日(金)	2023年12月2日(土)
昼食		豚肉のたれ漬け焼き 切干のゴマ辛子酢 みそ味きんぴら あんばやし	魚のコチュジャン煮 ジャーマンポテト もやし黒ごまあえ 蒸し大豆の塩昆布和え	鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニナポリタン ひじき煮 大根塩昆布漬け	白身魚フライ 大根ココロ煮 もやし辛子和え 塩麹漬け	鶏肉の八角煮 揚げ豆腐きのこあんかけ 大根の和風サラダ じゃがいものごまみそ和え	白身魚磯辺焼き わさび酢和え じゃが芋のカレー炒め 青菜おかか和え 明太子和え
	I補助食塩	292kcal 2.4g	237kcal 2.6g	316kcal 2.7g	312kcal 2.3g	364kcal 2.3g	189kcal 2.7g
夕食		魚粕味噌漬け焼き 大根酢の物 南瓜とさつま芋サラ キャベツの生姜醤油 卵焼き	鶏肉とはるさめの煮物 厚揚げきのこソース 白菜のじゃこ煮 ピーナッツ和え	魚ごま照り焼き かぶらごき 里芋とひじきの煮物 青菜の切干和え 南瓜きんとん	プルコギ 和風ポテサラ 大豆とフキの煮物 人参ごまあえ	魚マスタード焼き 青菜煮浸し 南瓜甘煮 大根のカレーピクルス	豚肉のオイスターソース炒め 春雨酢の物 さつま揚げの金平 マスタード和え
	I補助食塩	314kcal 2.5g	301kcal 2.4g	247kcal 2.4g	312kcal 2.3g	283kcal 1.9g	263kcal 2.5g
		2023年12月4日(月)	2023年12月5日(火)	2023年12月6日(水)	2023年12月7日(木)		
昼食		魚照り焼き もやしごま酢和え 白菜とさつま揚げの旨煮 南瓜小豆煮 人参と桜えびの金平	里芋の味噌煮 ひじき炒り煮 ごま酢和え 金時豆煮豆	鮭コチュマヨ焼き 大根サラダ 厚揚げ味噌煮 もやし黒ごまあえ さつま芋マーレード煮	鶏肉のマーボー豆腐 焼き豆腐の煮物 かぶの生姜漬け 南瓜甘煮		
	I補助食塩	211kcal 2.8g	296kcal 2.3g	270kcal 2.0g	238kcal 2.6g		
夕食		鶏肉の中華風照焼き もやし炒め 大根の旨煮 じゃが芋のソテー ナムル	おでん <small>厚揚げテンメンジャン炒め</small> 青菜ごま味噌和え さつま芋サラダ	豚肉粕生姜焼き のっぺい煮 青菜おかか和え たたきごぼう	さばのみそ煮 春雨のごま炒め ブロッコリーの土佐和え 甘酢漬け		(有)食のコンサル タント●ブーケ 〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7 ☎076-421-6778
	I補助食塩	295kcal 2.6g	270kcal 2.8g	258kcal 2.7g	270kcal 2.5g		

★玄米ごはんの日(毎週火曜日)  
 昼食:11月7、14、21、12月5日  
 夕食:11月28日

★雑穀ごはんの日(第2・第4金曜日)  
 昼食:11月24日(金)  
 夕食:11月10日(金)

♡お知らせ♡  
 弊社では日替わりお弁当を注文しておられる  
 お客様に、無料で食事相談をいたしております。  
 ご自身や、ご家族の食事のことで、お聞き  
 になりたいことなどがございましたら、気  
 軽にお電話ください♪